

Jeugd VV Sittard - Voetbalplan-

Math Kersemakers



Inhoud

1. Jeugd VV Sittard - visie
2. Techniek & tactiek
 - Algemeen
 - Discipline
3. Bambino's of mini F-categorie
4. F-categorie
5. E-categorie
6. D-categorie
7. C-categorie
8. B-categorie
9. A-categorie
10. Opleidingen
11. Spelregels voor trainers/leiders
 - Algemeen
 - Trainingen/wedstrijden
 - Sportkleding
 - Toernooien
 - Hygiëne
 - Kampioenschappen

1. Jeugd VV Sittard - visie

Om de geformuleerde hoofddoelstellingen te realiseren is onderstaande voetbalvisie ontwikkeld.

- Het opleiden en ontwikkelen van jeugdspelers op technisch en tactisch gebied staat centraal. De communicatie en de discipline zijn daarbij belangrijke elementen die bijdragen aan de realisatie.
 - Ook bij het 2^e elftal staat de opleiding en ontwikkeling van de jeugdspelers voorop. Het direct inpassen van spelers in het 1^e elftal zal voor een enkeling gelden. Het merendeel van de jeugdspelers zal meer tijd nodig hebben en zich via het 2^e elftal "rijper" moeten maken.
 - Het streven is erop gericht de selectieteams op een zo hoog mogelijk niveau in te delen.
 - Zoveel mogelijk wedstrijden winnen, prima. Kampioen worden, prima. Maar in onze voetbalvisie blijft het opleiden en ontwikkelen van spelers voorop staan. Indien het voor de ontwikkeling van een speler beter is dat hij naar een hogere leeftijdscategorie overgaat en dit mogelijk gaat ten koste van een kampioenschap, dan heeft de ontwikkeling van de speler een hogere prioriteit.
 - Spelers die het niveau van hun categorie ontstijgen, worden overgeheveld naar een hogere leeftijdscategorie. A- en B selectiespelers waar het vorenstaande van toepassing is, trainen 1x per week bij het 2^e elftal en gaan op afroep mee naar wedstrijden om de sfeer te proeven in het seniorenvoetbal.
 - 2^e jaars spelers die eraan toe zijn, trainen na de winterstop 1x per week mee met een hogere leeftijdscategorie.
 - Vanaf de E-jeugd t/m de A-jeugd worden selectieteams geformeerd, waar de beste spelers per leeftijdscategorie worden ondergebracht.
 - Spelers worden in de E- en D-categorie geselecteerd op voetbalkwaliteiten en niet op basis van verdedigende of aanvallende kwaliteiten. Vanaf de C-jeugd worden de verdedigende en aanvallende kwaliteiten van spelers wel belangrijker.
 - In het kader van de ontwikkeling dienen spelers op meerdere posities binnen het team te worden ingezet om:
 - De spelers te confronteren met de specifiek problematiek van verdedigen of aanvallen.
 - De spelers te laten ervaren wat spelers op een bepaalde positie moeten doen en waarom ze bepaalde oplossingen kiezen.
- Het is van groot belang dat spelers goed gecoacht worden over de goede en foute aspecten in de uitvoering hiervan.
- Per categorie wordt een selectietrainer aangesteld die een voetbalachtergrond heeft en een trainersopleiding (of gelijkwaardig door ervaring) heeft of wil volgen.
 - De selectietrainer stelt voor elke training doelen vast hetgeen hij wil bereiken, bereidt de trainingen terdege voor en corrigeert (coacht) daar waar nodig.
 - De selectietrainer analyseert aan de hand van een ontwikkeld selectieformulier elke selectiespeler 1x per kwartaal. Het resultaat wordt doorgesproken met de technische jeugdcoördinator. Deze analyse wordt gebruikt om:
 - De ontwikkeling van de spelers over een aantal jaren te kunnen volgen en de vooruitgang te kunnen bepalen.

- De selectietrainers inzicht te verschaffen in de sterke en zwakke punten van de tot zijn beschikking staande spelers. Hij dient extra individuele aandacht te besteden aan de zwakke punten.

2. Techniek & tactiek

a. Algemeen.

Richtlijnen met betrekking tot de oefenstof per categorie worden hierna beschreven om enerzijds de trainers aan te geven welke specifieke technische en tactische elementen in een bepaalde categorie aan de orde dienen te komen, zodat een goede aansluiting naar elke categorie wordt verkregen en anderzijds om te voorkomen dat hiaten op technisch en tactisch gebied ontstaan.

Met het geven van deze richtlijnen is het niet de bedoeling om detailuitwerkingen van de oefenstof aan te geven, maar alleen de hoofdlijnen die in iedere categorie ontwikkeld dienen te worden. De trainer zelf richt naar aanleiding van deze richtlijnen zijn trainingen in.

Jeugdtraining is “voorbereiding op de optimale prestatie in de leeftijd waarin die mogelijk is”. Rekening houdend met de bijzondere en verschillende leer- en prestatiebekwaamheden in de diverse ontwikkelingsfasen moet daarom in de jeugdtraining al het noodzakelijke worden gedaan om die optimale prestatie tijdens die leeftijd te bereiken.

- In de jonge leeftijd van de voetballer (**Mini F- (bambino) en F-jeugd**) moet als hoofddoel staan spelvreugde ontwikkelen. Winnen of verliezen is niet belangrijk. Plezier is het spelletje staat voorop.
- In de ideale leerleeftijd van de voorpuberteit (**E- en D-jeugd**) moeten alle technische vaardigheden aangeleerd en spel- en wedstrijdvormen uitgetoetst worden.
- In de eerste puberteitsfase (**C-jeugd**) moeten de trainingsprikkelers zo geplaatst worden, dat geen blijvende overbelasting het resultaat is. Door het trainingsprogramma zo gevarieerd mogelijk aan te bieden, moet in deze fase van interessebotsingen de motivatie voor de voetbalsport bewaard blijven.
- In de puberteitsfase (**B-jeugd**) moet men beginnen met een intensieve conditietraining, omdat anders de vrees bestaat dat onvoldoende belastingprikkelers in deze ontwikkelingsfase later nauwelijks weg te werken zijn.
- In de **A-jeugd** moeten achtereenvolgens omvang en intensiteit van de training praktisch gelijk worden aan de totale belasting van de senioren, omdat zo alleen een vlekkeloze overgang naar de senioren mogelijk is.

b. Discipline

Dit onderdeel is voor iedere categorie gelijk.

- Houden aan de gemaakte afspraken en tijdstippen.
- Houden aan de gemaakte afspraak van tactiek.
- De club in positieve zin uitdragen.
- Respect voor het shirt van de VV Sittard.
- In orde en netheid, respect voor beschikbare ruimte en materiaal.
- Respect voor de tegenstander en de scheidsrechter.
- Shirt in de broek, kousen omhoog, dragen van scheenbeschermers.
- Oorbellen, kettingen en horloges af tijdens training en wedstrijden.
- Schoenen buiten schoonmaken en niet in het kleedlokaal.
- Tijdens het douchen is het dragen van badslippers verplicht.
- Houden aan de richtlijnen van de beheerder.

3. Bambino's of mini F-jeugd

Kenmerken.

- Conditionele aspecten komen in deze categorie niet aan de orde.
- De gehele training wordt gegeven met de bal.
- Veelvuldig balcontact.
- Oefeningen zowel links als rechts uitvoeren.
- Oefeningen uitvoeren zonder weerstand.
- Veelvuldig rouleren van spelers op diverse posities in partijspelen en wedstrijden.
- Iedere positie is in wezen nieuw voor de speler.

Techniek.

- Goed leren lopen.
- Start basis Coervertraining (enkelvoudige oefeningen)
- Dribbelen en drijven.
- Beginnende traptechniek.
- Partijvorm 1 tegen 1.

Tactiek.

Tactische aspecten komen in deze categorie niet aan de orde.

Communicatie (coachen).

Zoveel mogelijk individuele aandacht aan de spelers schenken. Constant herhalen.

4. F-jeugd

Kenmerken.

- Conditionele aspecten komen in deze categorie niet aan de orde.
- De gehele training wordt gegeven met de bal.
- Veelvuldig balcontact.
- Oefeningen zowel links als rechts uitvoeren.
- Oefeningen uitvoeren zonder weerstand.
- Veelvuldig rouleren van spelers op diverse posities in partijspelen en wedstrijden.
- Iedere positie is in wezen nieuw voor de speler.

Techniek.

- Looptraining, aandacht dat de kinderen op de tenen lopen en niet op de hakken of plat op de voet.
- Alle basisvormen van de Coervertraining uitvoeren. Balgevoel ontwikkelen, vertrouwen met de bal krijgen en baas over de bal zijn.
- Traptechniek, binnenkant en wreef van de voet. Veel schietoefeningen.
- Dribbelen en drijven.
- Beginnende passeerbewegingen Coervermethode.
- Partijvorm 1:1, 2:2, 3:3 etc.

Tactiek.

Tactische aspecten komen in deze categorie niet aan de orde.

Communicatie (coachen).

Zoveel mogelijk individuele aandacht aan de spelers schenken.
Constant herhalen.

5. E-jeugd

Kenmerken.

- Conditionele aspecten komen in deze categorie niet aan de orde.
- De gehele training wordt gegeven met de bal.
- Veelvuldig balcontact.
- Oefeningen zowel links als rechts uitvoeren.
- Oefeningen uitvoeren zonder weerstand.
- Veelvuldig rouleren van spelers op diverse posities in partijspelen en wedstrijden.
- Iedere positie is in wezen nieuw voor de speler.

Techniek.

- Looptraining, aandacht dat de kinderen op de tenen lopen en niet op de hakken of plat op de voet.
- Alle basisvormen van de Coervertraining uitvoeren. Balgevoel ontwikkelen, vertrouwen met de bal krijgen en baas over de bal zijn. Combinatie van 2 of 3 Coerveroefeningen.
- Traptechniek, binnenkant en wreef van de voet. Veel schietoefeningen.
- Dribbelen en drijven. Zowel zig/zag (van rechts naar links als omgekeerd) of in vierkant).
- Bal aannemen, plaatsen, trappen. Stilstaand, in beweging.
- Koppen, veelvuldig oefenen, bal in het hart van de bal raken.
- Alle passeerbewegingen Coervermethode, duel 1 tegen 1.
- Partijvorm 1:1, 2:2 etc.
- Positiespel 3:1 en 4:1

Tactiek.

De tactische aspecten beperken zich in deze categorie tot het geven van algemene regels met betrekking tot de veldbezetting en vrijlopen.

Communicatie (coachen).

Het is van eminent belang dat in deze categorie goed gecoacht wordt op de uitvoering van de oefenstof. Training stilleggen om te laten zien hoe het wel moet. Zoveel mogelijk individuele aandacht aan de spelers schenken. Constant herhalen.

6. D-jeugd

Kenmerken.

- Conditionele aspecten komen in deze categorie niet aan de orde. Wel oefeningen om de sprongkracht te ontwikkelen en oefeningen met betrekking tot lichaamscoördinatie.
- De gehele training wordt gegeven met de bal.
- Veelvuldig balcontact.
- Oefeningen zowel links als rechts uitvoeren.
- Oefeningen uitvoeren met beperkte weerstand.
- Veelvuldig rouleren van spelers op diverse posities in partijspelen en wedstrijden.
- De spelers moeten wennen aan de afmetingen van een voetbalveld en moeten de buitenspelregel leren.
- Het leren uitvoeren van opdrachten.

Techniek.

- Het verder ontwikkelen van alle technische basistechniek zoals beschreven bij de E-categorie met betrekking tot:
 - Coervermethode.
 - Balgevoel, vertrouwen.
 - Aannemen, plaatsen en trappen van de bal.
 - Dribbelen en drijven.
 - Koppen.
 - Passeerbewegingen.
 - Afwerken.
 - Partijvorm.
- Positiespel (Op een speelse manier starten 4:2, 5:2, 6:2)
- Looptrainingen.

Tactiek.

In deze categorie wordt een begin gemaakt met het leren uitvoeren van opdrachten.

- Basisorganisatie.
- Vrijlopen.
- Dekken.
- Afschermen van de bal met het lichaam.
- Het niet laten stuiten van de bal.
- Opstelling speler, nooit met de rug naar de bal, altijd ingedraaid staan.
- Opstelling bij hoekschoppen en vrije trappen (zowel aanvallend als verdedigend).

Communicatie (coachen).

Het is van eminent belang dat in deze categorie goed gecoacht wordt op de uitvoering van de oefenstof. Het coachen ligt in deze categorie tijdens trainingen en wedstrijden ook met name op de wijze welke goede en foute aspecten zijn uitgevoerd in de bovenvermelde grondregels en de afspraken die gemaakt zijn met betrekking tot de hoekschoppen en vrije trappen.

7. C-jeugd

Kenmerken.

- Warming up: Onderdeel Coervermethode.
- Conditionele aspecten komen in deze categorie serieus aan de orde. Loop- en lichaamsoefeningen in zijn algemene en specifieke vormen ter ondersteuning van het plaastvindende rijpingsproces. Voorzichtig doceren maar geleidelijk de belasting verzwaren. Let op arbeid/rust verhouding. Aandacht schenken aan:
 - Intervaltraining.
 - Kracht
 - Snelheid
- Spelers op verschillende posities plaatsen tijdens partijspelen en wedstrijden.
- De psychische problemen van de eerste puberfase onderkennen. Op zijn tijd complimenten en waardering uitspreken.
- Het verantwoordelijkheidsgevoel bijbrengen.
- Het voorkomen van groepsvorming en het bevorderen van het teambelang.

- Technische en tactische aspecten en problemen bespreekbaar maken binnen het team.
- Motivatie en mentaliteitsgesprekken voeren (zowel individueel als in teamverband).

Techniek.

- Alle technische elementen verwerken in spelvorm, combinatievoetbal en afwerkvorm. Weerstand inbouwen.
- Positiespel met opdrachten.
- Oefenvormen waarbij de nadruk ligt op balsnelheid en handelingsnelheid.
- Looptrainingen.

Tactiek.

- Het verder ontwikkelen van het systemen 4-3-3; 4-4-2 etc. Start maken met omschakelen balbezit/balverlies.
- Het praktisch beoefenen van spelsituaties (zowel aanvallend als verdedigend)
 - Uittrap.
 - Hoekschop.
 - Vrije trap.
- Doelbewust het samenspel beoefenen (combinatie – oefening met positiewisseling).
- Het duel aanvaller/verdediger oefenen.
- Het samenspel bijbrengen in positie spelen.
- Geleidelijk aan meer de nadruk leggen op teamspel.

Communicatie (Coaching).

Bij het coachen ligt de nadruk op motivatie, mentaliteit en op de goede en foute aspecten bij de uitvoering in technische en tactische zin bij balbezit en balverlies (organisatie, dekken, druk op de bal, onderling coachen, vrijlopen, duels winnen, overnemen, enz). De trainer dient grondig te analyseren en uitleg te geven aan het team en individu.

8. B-categorie

Kenmerken.

- Warming up: Onderdeel Coervermethode.
- Conditionele aspecten.
 - Doelgerichte krachtrainingen ter ondersteuning van de spierontwikkeling met oefeningen welke de spiergrootte bevorderen.
 - Speciale conditie-oefeningen (intervaltraining, snelheid) door moeilijkheidsfactor op te voeren en als eindfase de wedstrijdnorm te bereiken.
- Let op arbeid/rust verhouding.
- In verband met de lichaamsontwikkeling speciale aandacht schenken aan de looptechniek.
- Ontwikkelen van zelfkritiek.
- Het leren nemen van besluiten.
- Het verschil onderkennen en erkennen van goed en fout.
- Het bevorderen van het verantwoordelijkheidsgevoel.

- Spelers die op meerdere posities inzetbaar zijn, op meerdere posities laten spelen.
- Het verder ontwikkelen van de teambuilding.
- Vooruitgang van de prestatie bevorderen (motiveren, stimuleren).

Techniek.

- Doelbewuste oefenvormen laten uitvoeren, ook onder weerstand of in combinatie met afwerken, die tot doel hebben:
 - De technische onvolkomenheden zoveel mogelijk te beperken.\
 - Het ineens onder controle brengen van de bal.
 - Het direct spelen.
 - Inspelen (goede been en kant).
 - Functioneel dribbelen.
- Looptrainingen.

Tactiek.

- Het verder ontwikkelen van het 4-3-3; 4-4-2 etc systeem. Aparte training linies.
- Het spel lezen bij balbezit/balverlies/spelhervattingen.
- Anticiperen: in voetbal ben je niet snel of langzaam, je bent op tijd of te laat.
- Fractie sneller denken dan de tegenstander.
- Niet vragen om de bal terwijl je niet kan worden aangespeeld.
- Steefs over je schouder kijken.
- Ruimte creëren voor hjezelf of je medespelers.
- Altijd de oplossing kiezen die het beste is voor het team.

Communicatie (Coaching).

Het is in deze categorie van belang dat de trainer duidelijk aan het team en aan het individu aangeeft hoe en waarom vorengenoemde technische en tactische aspecten dienen te worden uitgevoerd. Het bewustwordingsproces dient nu volledig op gang te komen. Ga de discussie met spelers aan en neem de mening van de spelers serieus.

9. A-jeugd

Kenmerken.

- Warming up: Coervermethode.
- Conditioneel belasten tot aan de persoonlijk toelaatbare grenzen.
- De aansluiting naar de selectie van het 1^e, 2^e of 3^e dient zo soepel mogelijk te verlopen.
- De mentale instelling van deze groep moet als doelstelling hebben het hoogste te bereiken.
- Teambuilding: het belang staat voorop.
- Technisch, tactisch, mentaal en conditioneel voorbereiden op de overstap naar de senioren.
- Spelers die het verdienen ervaring laten opdoen bij trainingen/wedstrijden van het 2^e elftal.

Techniek.

- Verder automatiseren en variaties op alle technische methodieken in moeilijke spelvormen laten uitvoeren.
- In hoge snelheid en met volledige weerstand uitvoeren van de oefenstof.
- Combinatievormen in relatie tot afwerking.
- Looptrainingen.

Tactiek.

- Bewust maken en zelfanalyse van het 4-3-3; 4-4-2 etc systeem en zijn variaties hierop.
- De tactische onderdelen van de B-categorie verder blijven ontwikkelen.
- Veel aandacht besteden aan de discussie en analyse door middel van het belichten, vertellen en beluisteren van:
 - Zelfkritiek van het team.
 - Tactische uitwisseling van de goede en foute aspecten van het spel.

Communicatie (Coaching).

Het individu en het team tijdens trainingen en wedstrijden coachen op alle technische en tactische aspecten van het voetbalspel (zowel in de breedte als in de diepte).

Doelverdedigers.

De trainers dienen tevens aandacht te besteden aan de doelverdedigers. Ook deze dienen alle facetten van het keepersvak te worden geleerd. Ideaal voor de opleiding zou zijn een aparte keeperstrainer specifiek zou kunnen werken met de doelverdedigers.

Hierin onderscheid men:

- de keeperstrainer voor F t/m D (basis keeperstraining)
- de keeperstrainer voor C t/m A (tactische keeperstraining).

10. Opleiding

- Binnen de jeugdafdeling van de VV Sittard worden trainers gestimuleerd om onder bepaalde voorwaarden:
 - Trainersopleidingen te volgen (jeugdvoetbaltrainer, oefenmeester 3)
 - Jeugdkaderopleidingen te volgen.
- Door middel van thema – avonden voor de selectietrainers wordt getracht de trainers verder te ontwikkelen op technisch en tactisch gebied. Thema's worden inhoudelijk besproken en documentatie wordt daarij overhandigd. Deelnemers thema – avonden; hoofdtrainer, trainer 2^e en 3^e elftal, selectietrainers junioren, technische jeugdcoördinator en assistent.

11. Regels voor trainers/leiders

Algemeen.

- Nieuwe jeugdleden of afmeldingen van leden direct doorgeven aan de coördinator van de betreffende categorie.
- Spelers stimuleren mee te doen aan de door de activiteitencommissie georganiseerde activiteiten.
- Tevens ondersteuning bieden bij de uitvoering van de evenementen.
- Alle jeugdspelers, trainers en leiders hebben vrije toegang tot ons sportcomplex om de wedstrijden van het 1^e elftal te bezoeken.

Trainingen, wedstrijden.

- Alle A-, B-, C-, D-, E-, F-teams en bambino's trainen 2x per week volgens een door de jeugdcommissie vastgesteld rooster. De trainingsduur ligt hierbij ook vast.
- Op het publicatiebord hangt een indeling van de kleedlokalen en de velden voor de trainingen.
- De indeling voor de wedstrijden betreffende kleedlokaal en veld door de wedstrijdsecretaris in samenspraak met de beheerder verzorgd.
- In de wintermaanden (november t/m februari) trainen de D t/m bambino's 1x per week in de zaal. Afhankelijk van de weersomstandigheden mogen de teams tevens ook 1x buiten trainen.
- Zorgdragen voor de juiste invulling van de op het sportcomplex aanwezige wedstrijdformulieren.
- Na de wedstrijd de wedstrijdformulieren completeren en afgeven aan de wedstrijdsecretaris.
- Ruim van te voren aanwezig zijn voor trainingen en wedstrijden.
- Trainingen vooraf voorbereiden en doelstellingen formuleren, wat je wilt bereiken.
- Trainer/leider zorgt zelf voor vervanging, indien hij niet aanwezig kan zijn en licht de coördinator hierover tijdig in.
- Zorgdragen voor voldoende vervoer bij uitwedstrijden.
- Het vaststellen van oefenwedstrijden geschiedt altijd in overleg met de wedstrijdsecretaris. Deze maakt definitieve afspraken met de tegenpartij en beheerder.
- Aankondigingen van wedstrijden worden gepubliceerd op het publicatiebord op het sportcomplex.
- Tijdig op de hoogte stellen van afgelastingen van wedstrijden en maken van afspraken binnen het team hoe de spelers geïnformeerd worden.
- Toezicht houden in het kleedlokaal zowel voor als na de training en wedstrijden.

Sportkleding.

- Shirts worden door de vereniging beschikbaar gesteld.
- Het dragen van scheenbeschermers door de spelers is op het veld en in de zaal verplicht.
- Per team wordt 1 sporttas verstrekt. In deze sporttas zit tevens een EHBO-doos, een waterzak en een spuitfles.
- 1 Trainer of leider is verantwoordelijk voor het wassen van de kleding van zijn team. Voor deze persoon wordt aan het einde van het seizoen een eenmalige kostenvergoeding verstrekt.

- Indien blijkt dat bij thuiswedstrijden de tegenstander dezelfde kleding draagt, dan zal het team van de VV Sittard een afwijkende kleur shirt dragen. (hesjes of ander kleur shirt).
- Deze reserveshirts dienen met spoed gewassen te worden en terugbezorgd bij de materiaalbeheerder.
- Erop toezien dat voetbalschoenen buiten het kleedlokaal door middel van de daar aanwezige borstels worden schoongemaakt en niet in het kleedlokaal. Voetbalschoenen dienen door de spelers zelf op de eerstvolgende training/wedstrijd te zijn gepoetst.
- Zowel voor trainer als leider wordt een coachjas en/of trainingspak beschikbaar gesteld dat eigendom blijft van de Jeugdafdeling.

Toernooien.

- Ieder team mag zich inschrijven voor maximaal 3 toernooien.
- In de winterperiode worden zaaltoernooien of wedstrijdreeksen gespeeld.

Hygiëne.

- De jeugdspelers zijn verplicht na afloop van trainingen en wedstrijden te douchen.
- Het dragen van badslippers is verplicht.

Kampioenschappen.

- Kampioenen hebben in onze kantine recht op één consumptie, één friet en één snack. Dit wordt gecoördineerd door bestuurslid jeugdzaken.

Sittard, 17 maart 2011

*Secretaris:
Harrie Meijers*

*Penningmeester:
Martine Roest*

*Voorzitter:
Math Kersemakers*
